F32/Spanish

Age Page

NEWARK PUBLIC LIBRARY

MAR 7 1986

S. GOVT. PUBS.
DEPOSITORY 376

El Cuidado de los Pies en la Gente Mayor

En el curso de la vida de una persona, los pies sostienen una carga equivalente a varios millones de toneladas. Hay razón entonces para que en los últimos años de nuestra vida los pies sufran quebrantos.

Muchos problemas comunes de los pies pueden ser resultado de enfermedades y de los largos años de uso, así como del rozamiento de calzado que no se ajusta bien o que ha sido mal elaborado. También es resultado de la mala circulación hacia los pies, o de uñas de los pies que no han sido debidamente cortadas.

Es una buena idea el chequearse los pies regularmente—o que le sean chequeados por un miembro de la familia—y cuidarlos debidamente con medidas de higiene. El chequeo de los pies puede jugar un papel importante en la diagnosis temprana de muchas enfermedades, incluyendo la diabetes.

Problemas Comunes de Los Pies

El padecimiento de hongos y bacterias—incluyendo el pie de atleta—se deben a que los pies están regularmente encerrados en ambientes oscuros, húmedos, y calientes, lo cual constituye un ambiente ideal para los hongos y bacterias. Tales infecciones pueden causar irritaciones, ampollas, peladuras, y picazón. Si la infección ne es tratada con prontitud, puede hacerse crónica y muy difícil de curar. Las mejores medidas de prevención son mantener los pies—especialmente las partes entre los dedos—limpias y secas, así como mantener los pies al sol y al aire siempre que sea posible. Los polvos contra los hongos pueden aplicarse en los pies diariamente.

La piel reseca puede algunas veces causar picazón y ardor en los pies. La resequedad puede ser aliviada aplicándose una loción especial en las piernas y los pies diariamente, y usando jabones suaves (como los que contienen crema para la cutis). Los mejores ungüentos son los que contienen petrolato o lanolina. *Todos* los jabones pueden poner reseca la piel si se usan muy frecuentemente, de manera que es mejor no usarlos continuamente. Aunque los aceites de baño pueden hacerle sentir bien, *no* deben agregarse al agua de baño porque pueden poner muy resbalosos los pies y la tina.

Los callos y callosidades aparecen en la piel como una reacción a la fricción y presión constantes de los zapatos. Algunos de esos callos y callosidades son síntomas de condiciones más serias, como la deformidad de los huesos. Un podíatra (un médico especializado en el cuidado de los pies), un dermatólogo, o el médico de la familia pueden determinar la causa de los callos y callosidades, y pueden recomendarle el tratamiento adecuado. Tratar usted mismo sus pies puede ser perjudicial, especialmente en la gente que padece diabetes o deficiente circulación. Medicamentos que se venden sin receta, anunciados como curas para los callos, contienen ácidos que destruyen los tejidos y no tratan la causa de la condición. Aún no siendo curativos, cuando se usan bajo la debida supervisión, estas medicinas reducirán algunas veces la necesidad de cirugía.

Las verrugas son malformaciones de la piel, causadas por virus. Algunas veces son dolorosas, y si no se tratan a tiempo, pueden extenderse. Muy raramente los medicamentos que se venden sin receta curan las verrugas, de modo que debe buscarse el cuidado profesional. Un médico sí puede aplicar medicinas, quitar las verrugas quirúrgicamente, o—

HE 20.3861:

mediante el uso de la anestesia—quemarlas o congelarlas.

Los juanetes se producen cuando las articulaciones del dedo grande del pie están fuera de línea y se hinchan y duelen. Los juanetes puede formarse como consecuencia de zapatos mal ajustados que hacen presión en una parte deformada, o por una deficiencia en los pies que ha sido heredada. Si un juanete no es grave, puede aliviarlo el uso de zapatos amplios en la parte afectada. Pueden usarse también protectores para acolchonar la parte dolorosa. Existen varios métodos para el tratamiento de los juanetes, incluyendo la aplicación o inyección de ciertas drogas o el uso de baños de remolino. Los juanetes dolorosos pueden ser corregidos quirúrgicamente (un procedimiento llamado *bunionectomy*).

Los uñeros se producen cuando una parte de la uña se incrusta en la piel. Esto regularmente es causado por el corte inapropiado de las uñas o por la presión que hacen algunas uñas deformadas sobre las mismas uñas. Esto ocurre mayormente en los dedos grandes. Un doctor puede remover la parte de la uña que está incrustada en la piel y adoptar medidas para aliviar la parte afectada, para prevenir cualquier infección. Por lo general, los uñeros pueden ser evitados cortando las uñas del pie rectas, poniéndolas a nivel con la punta del dedo. Si usted tiene dificultad para cortarse las uñas de los pies o si éstas están deformadas, pida a su doctor que se las corte.

La diabetes es una enfermedad que hace a la gente propensa a contraer llagas e infecciones en los pies. Debido a que la diabetes puede impedir la sensibilidad en los pies, pueden ocurrir daños serios con mayor facilidad. Las cortaduras deben recibir atención inmediata, debido a que con diabetes cuesta que sanen. Aun las infecciones menores pueden demorar meses para sanar, y las complicaciones en los casos graves pueden conducir a la amputación quirúrgica de la extremidad dañada. Las personas con diabetes deben tener cuidado de evitar los baños con agua extremadamente caliente o fría. Deben también mantenerse los pies limpios y secos, y evitar pararse sobre objetos cortantes o superficies sucias.

Prevenir Problemas de Los Pies

Mejorar la circulación hacia los pies puede ayudar a evitar los problemas. Exponerse a las temperaturas frías, bañarse o andar en el agua fría, la opresión de los zapatos en los pies, los períodos prolongados de estar sentado o de descanso, y el fumar pueden reducir la corriente de la sangre a los pies. Aún sentarse con las piernas cruzadas, así como usar calcetines apretados y elásticos puede afectar la circulación (las medias largas y elásticas tienden a ser mejores). Por otra parte, estar de pie y erecto, caminar y otras formas de ejercicio promueven la buena circulación. El masaje suave y baños de pies con agua tibia (95° F, o sea 35° C) pueden también ayudar a aumentar la corriente de la sangre a los pies.

Los zapatos deben escogerse cuidadosamente. La parte alta del zapato debe ser hecha de material suave y flexible, para hacer que el zapato se amolde a la forma del pie. La suela debe permitir una pisada firme, y no ser resbalosa. Los zapatos de tacón bajo no sólo son más seguros y causan menos daño a los pies, sino que son más cómodos también. Los zapatos de cuero permiten "respirar" a los pies y pueden reducir la posibilidad de irritación de la piel.

Para mayor información sobre el cuidado de los pies, escriba a: American Podiatry Association, 20 Chevy Chase Circle, N.W., Washington, D.C. 20015.

(Esta traducción fue preparada por la Asociación Nacional pro Personas Mayores para la Instituto Nacional sobre el Envejecimiento y agradecemos mucho la contribución de la Asociación.)

June 1984

U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES Public Health Service National Institutes of Health

U.S. Government Printing Office: 1988—491-280/20018